Docteur nature : la pomme de terre à la frite

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **18 (1988)**

Heft 10

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

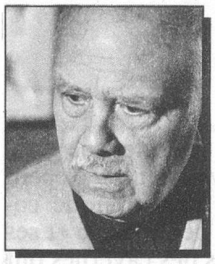
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

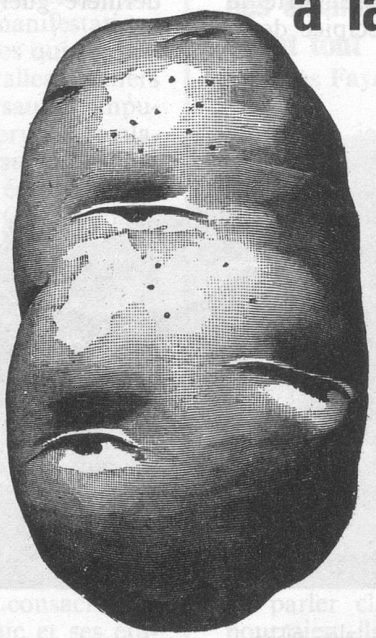


PAUL VINCENT

DOCTEUR NATURE

Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuit: avec les plantes. Paul Vincent, qui a écrit la saga des végétaux – notamment avec «Docteur Légume» et «Docteur-Arbre», Éditions France-Empire – vous montre de mois en mois, avec les légumes, les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature.

La pomme de terre a la frite



On a beau lancer vulgairement «Va donc, eh patate!» à ceux qu'on soupçonne d'insuffisance mentale, la pomme de terre n'en reste pas moins une vedette du bon goût au hit-parade du potager.

On peut ne pas savoir que ce n'est pas Parmentier qui, en France, l'amena le premier. C'est un nommé Gaspard Bauthon en 1593 qui persuada des paysans des environs de Lyon de planter ce tubercule péruvien. Soit 178 ans avant Parmentier qui, il est vrai, sut le premier lui enlever son goût âcre, perfectionner semis et variétés dans le champ de 50 arpents qu'il planta près de Paris – exactement dans la plaine des Sablons.

Quoi qu'il en soit, la pomme de terre, à elle seule, est une cantine, un snack, un restaurant, une auberge à quatre étoiles. Les frites sont aux Belges ce que la pomme de terre cuite à l'eau est aux Suisses pionniers de la raclette. Mais la pomme de terre s'accommode à la basquaise, à la berrichonne, à la Vichy, à la dauphinoise, à la cancalaise, à la cantalienne, à la Princesse, à la provençale, à la landaise, à la lyonnaise, à la Mont Doré, à la normande, à la Saint-Flour, à la sarladaise, à la savoyarde, à la toulousaine, à l'alsacienne. Elle fait aussi le tour du monde: à l'anglaise, à la hongroise, à la yorkaise, à l'américaine – hachée, cuite à l'eau salée, rissolée au beurre et façonnée en forme de chausson. Et heureusement à la suisse – ne serait-ce que sous la cendre, en robe de soirée d'aluminium. Et si l'on cite aussi les desserts – de la crêpe Georgette à la crêpe Yvette – c'est toute une auberge qu'il faudrait lui consacrer.

La pomme de terre est la Providence des femmes d'intérieur: son eau de cuisson astique l'argenterie aussi bien que le valet d'un lord (si elles sont épluchées) et décape les récipients de dépôts calcaires (si ce sont les épluchures mêmes). La pulpe de la pomme de terre, râpée, infusée, ravive même les couleurs d'un tapis. La pomme de terre donne une colle excellente, efface les traces de doigts sur les portes et transforme une bouteille de cristal – en rondelle avec eau et sel.

La pomme de terre ne se contente pas d'assurer la bonne santé de la maison. Les cataplasmes de fécule – 100 g pour un litre d'eau – apaisent les brûlures légères, l'érysipèle, les gerçures, les phlegmons, les ulcères de jambe. Le jus cru calme les spasmes et favorise le débit urinaire. Un demi-verre, une ou deux fois par jour, donne un régime utile contre constipation, hépatisme, gastrite, hémorroïdes.
Le tubercule lutte contre l'obésité.
Au four ou à l'étouffée, la pomme de terre remplace avantageusement le pain du diabétique: elle atténue la polyurie ou la glycosurie et améliore son état général.
Manger trois jours de suite une salade de pommes de terre à l'huile de noix diminue les parasites intestinaux.
Attention: boullie, elle ne peut être conservée plus de 24 heures: elle contient alors du bacille.
Légume de chaumière, la pomme de terre plaît au palais. Elle est, surtout, l'amie intime de l'obèse et du diabétique. Assez de raisons pour l'inviter au lit du malade, autant qu'à la table du bien-portant. C'est la pomme d'Adam du paradis (terrestre).

P. V.

Prochain numéro:
Le sorbier